



DM 2019

Esbjerg Atletikstadion

26 - 28. juli



1919 - 2019

Esbjerg Atletik & Motion og Dansk Atletik

inviterer til danske mesterskaber i Esbjerg

Øvelsesoversigt

Kvinder:

Fredag: 10.000m

Lørdag: 3.000 kapgang, 100 m indl., 100 m finale, 400 m, 800 m indl., 1500 m, 3000 m forhindring, 4 x100 m, stangspring, trespring, diskoskast og kuglestød

Søndag: 100 m hæk indl., 100 m hæk finale, 200 m indl., 200 m finale, 400 m hæk, 800 m finale, 5000 m, 4 x 400 m, højdespring, længdespring, hammerkast, vægtekast og spydkast.

Mænd:

Fredag: 10.000m

Lørdag: 5000 m kapgang, 100 m indl., 100 m finale, 400 m, 800 m indl., 1500 m, 3000 m forhindring, 4 x100 m, stangspring, trespring, hammerkast, diskoskast og kuglestød

Søndag: 110 m hæk indl., 110 m hæk finale, 200 m indl., 200 m finale, 400 m hæk, 800 m finale, 5000 m, 4 x 400 m, højdespring, længdespring, vægtekast og spydkast.

Tilmelding: Skal foregå via tilmeldingsark, der kan findes på arrangørens hjemmeside. Arket udfyldes med navn, fødselsår, udendørs årsbedste 2019 og personlig rekord.

www.esbjerg-am.dk

Tilmeldingsfrist: Senest søndag d. 14. juli 2019

Efteranmeldelse: Senest 72 timer før stævnestart mod 2 gange startpenge

Startgebyr: 125 kr. pr individuel øvelse og 200 kr. for stafetter.

Vejledende tidsskema kan findes på arrangørens hjemmeside.